






献立表

障害者支援施設新光苑

区分	朝	昼	夕	合計
6/29(月)	ごはん 鮭の塩焼き 炒り卵 ふりかけ(たらこ) みそ汁 	冷やし中華 茹で茄子のごま酢和え 牛乳 いちごシュークリーム	ごはん エビマヨ(冷菜)、付け合わせ えのきのたらこ和え みそ汁	I:1489kcal た:60.0g 脂:47.8g 塩:11.4g
6/30(火)	菓子パン ツナポテトサラダ 果物(みかん) 牛乳	ひじきごはん 焼き魚(さば) 冷奴、ねぎとおかかの香味だれ 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ごはん 冷しゃぶ、南蛮ソース(冷菜) 大根の味噌ヨーグルト和え みそ汁 	I:1461kcal た:65.7g 脂:37.3g 塩:8.30g
7/1(水)	ごはん サンマの梅煮 おぐらの湯葉和え ふりかけ(たらこ) みそ汁 	オムライス、夏野菜のラタトゥイユ 海藻サラダ 牛乳 果物(すいか)	ごはん 豚キムチ ぜんまいのナムル わかめのスープ	I:1456kcal た:56.2g 脂:42.4g 塩:9.60g
7/2(木)	クロワッサン 大根さっぱりサラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	天丼 大根の梅肉和え すまし汁 ヤクルト 果物(キウイ) 	五目炒飯 焼売 (温野菜) 若布としめじの中華和え 中華スープ	I:1487kcal た:51.3g 脂:53.5g 塩:8.90g
7/3(金)	ごはん ほうれん草の玉子巻 味付きもずく ふりかけ(鮭) みそ汁	冷しゃぶうどん 茄子の煮びたし 牛乳 ココアワッフル	ごはん ゴーヤチャンプルー 切干大根と帆立のサラダ みそ汁 	I:1475kcal た:65.5g 脂:42.2g 塩:11.6g
7/4(土)	ロールパン スクランブルエッグ ソフル (ストロベリー) ストロベリージャム 牛乳 	ごはん チキンソテー(トマトソース) (かぶとアンチョビのソテー) キャベツとツナのサラダ 実だくさんコンソメスープ いちごプリン	ごはん 白身魚のねぎマヨネーズ焼き (チーズフライドポテト) きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁	I:1453kcal た:62.7g 脂:44.5g 塩:5.90g
7/5(日)	食パン コンビネーションオムレツ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん 鶏の酒蒸し、おろしソース (そら豆のんにく炒め) おくらとわかめのポン酢和え 実だくさん汁 ソフル元気ヨーグルト	ごはん ハンバーグと夏野菜のチーズ焼き 鶏肉とパプリカのマスタードサラダ コンソメスープ 	I:1479kcal た:62.8g 脂:40.2g 塩:7.1g

I:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量